
Verbesserte Hebetechnik hilft nicht bei der Vorbeugung von Rückenschmerzen

m -- Martimo KP, Verbeek J, Karppinen J et al. Effect of training and lifting equipment for preventing back pain in lifting and handling: systematic review. BMJ 2008 (23. Februar); 336: 429-31

[\[LINK\]](#)

In dieser Meta-Analyse wurde untersucht, welchen Einfluss Interventionen zur Verbesserung der Hebetechnik auf das Auftreten von Rückenschmerzen bei Personen haben, welche berufsbedingt schwere Lasten heben müssen. Keiner der Vergleiche in den randomisierten Studien mit insgesamt 17'720 Teilnehmenden zeigte einen signifikanten Nutzen der geprüften Interventionen. Kohortenstudien zeigten ähnliche Resultate. Diese Ergebnisse stehen im Widerspruch zur gängigen Praxis, die untersuchten Techniken und Hilfsmittel zu empfehlen.